别再瞎用护肤品了！揭开痤疮（青春痘）的真相和赏心悦目的护理方法

黄丽苹　冯跃碧

成都医学院第三附属医院 . 成都市郫都区人民医院　四川成都　611730

【中图分类号】R758.73　　【文献标识码】A　　【文章编号】1005-4596（2024）08-111-01

青春期本应是充满活力和美好回忆的阶段，但对于许多年轻人来说，痤疮（也就是大家熟悉的青春痘）往往成为烦恼的源头。市面上的护肤品琳琅满目，众多广告宣传让人眼花缭乱，不禁让人陷入各种护肤误区，尝试各种方法却效果不佳。那么，痤疮的真相究竟是什么？又有哪些科学而实际的护理方法呢？让我们一同揭开这个谜底。

首先，我们需要了解痤疮的成因。痤疮是一种常见的皮肤疾病，多发生在青春期，其主要原因是皮脂腺分泌过多油脂，毛孔堵塞引起细菌繁殖和炎症反应。雄激素水平的波动、遗传因素、饮食习惯、压力大等都会加剧这一问题。很多人认为只要保持脸部清洁就可以解决痤疮问题，结果往往事与愿违。过度清洁反而会损伤皮肤屏障，使皮肤更加干燥敏感，导致更多的皮脂分泌，加重痤疮。现实中，我们需要找到合适的清洁和护理方法，而不是一味地使用过多或不合适的产品。

如今市面上充斥着各式各样的护肤品，很多人急于求成，总是不断尝试新的产品和方法，结果让皮肤变得更加敏感脆弱。实际上，并非所有的护肤品都适合痤疮肌肤，有些成分不仅无法缓解症状，反而会加重痤疮。比如含油脂较高的护肤品、过度刺激的去角质产品和某些高浓度的活性成分，都可能对痤疮造成不利影响。因此，选择护肤品时应尽量选择温和、非致痘的产品，并适量使用，避免过度叠加。

除了选择适合的护肤品，科学的日常护理也是关键。每天保持适度清洁，选择温和的洗面奶，早晚各一次即可。同时，做好皮肤的保湿工作，可以选择无油配方的保湿乳液或凝胶，以维持皮肤的水油平衡。切勿频繁更换护肤品，给皮肤一定的适应时间和修复过程。面对已经形成的痤疮，不要用手挤压或用祛痘针处理，这些行为容易让细菌进入皮肤，导致炎症加重和痘痕的形成。

心理因素也是痤疮护理中不可忽视的一个方面。长痘痘对青春期的孩子来说可能会带来很大的心理压力，影响他们的自信心和交际能力。家长们应当重视孩子的心理状态，给予他们理解和支持。避免因为青春痘问题而对孩子过度责备或指责，这样只会让情况变得更糟。适度的心理疏导和关心，能够让孩子在面对痤疮问题时更加平和，从而减少内分泌波动引起的皮肤问题。

饮食习惯也是影响痤疮的重要因素。俗话说“病从口入”，健康合理的饮食对皮肤的健康至关重要。许多研究表明，高糖高脂食品、乳制品等可能与痤疮的发生有关。因此，平时应多摄入富含维生素、矿物质和抗氧化剂的食物，如新鲜蔬菜、水果和全谷类食品，减少甜食和油炸食品的摄入，并保持适量喝水。健康的饮食不仅有助于减少痤疮的发生，还能够提高整体的身体素质。

良好的作息规律对皮肤健康同样不可或缺。熬夜会扰乱人体的生物钟，影响内分泌系统功能，从而加重痤疮问题。保持充足的睡眠、尽量减少熬夜，适量运动，能够有效地调节身体的各项机能，促进新陈代谢，帮助皮肤的自我修复与更新。

在了解了痤疮的成因和科学护理方法之后，我们还需要澄清一些常见的错误认知观念。很多人错误地认为，晒太阳可以帮助消除痤疮。虽然适当的阳光照射有助于合成维生素 D，但过度曝晒实际上会引发皮肤炎症，加重痤疮。紫外线会破坏皮肤屏障，导致细胞氧化，反而更加难以控制痤疮。因此，日常生活中应避免长时间暴露在强烈的阳光下，合理使用防晒产品也是必要的措施。另一种误区是相信痤疮只是年轻人的问题，不需要特别关注。实际上，成年人也可能因为激素变化、压力或生活习惯等因素而患上痤疮。无论是青春期还是成年期，科学的皮肤护理和健康的生活方式都是预防和管理痤疮的重要手段。长期忽视痤疮问题可能导致皮肤留下永久性痘印或疤痕，因此无论年龄大小，都应重视皮肤健康。还有些人迷信各种偏方，如使用牙膏、柠檬汁、食盐等家庭常见物品直接涂抹在皮肤上。虽然这些物品在某些情况下可能带来暂时的缓解，但更常见的是它们会引起皮肤刺激或者过敏反应，导致问题更为严重。皮肤是敏感且复杂的器官，随意尝试未经验证的方法，不仅可能适得其反，还会让皮肤状况更加不稳定。

（上接第 110 页）

最后，是药物治疗法，当前在高血压治疗方面，药物疗法属于主要手段，治疗中需要结合患者病情选择恰当的降压药物，促使患者的血压和正常水平相接近或者保持在正常水平，由此帮助患者减轻症状，防止出现严重并发症，如肾功能衰竭、心力衰竭以及脑出血意外等，并延缓病情发展进展。目前很多药物都能够起到降压作用，而无论中药亦或西药，其都有各自优缺点，需要结合实际情况合理选择。此外，高血压患者要注意监测血压，主要有三种测量血压的方式，其一是到药店或医院通过水银柱测量仪测量血压，其二是在家用腕式电子血压计或自测袖带式血压计进行血压测量，其三是到医院进行 24 小时连续监测血压，以明确血压高是出现在哪一时段。

随着人们生活质量的提升，越来越多的人患上高血压，而不同的高血压患者其可能有不同的症状，而且部分患者早期没有症状亦或无明显症状，主要表现有头痛、头晕、疲劳、颈项板紧、心悸等。但即便患上高血压，也不用过于担心，可积极采取药物、饮食、运动等方法来治疗。